

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Открытый колледж бизнеса и информатики»

Утверждаю:
Директор ЧПОУ «ОКБИ»
_____ Е.А.Долотова
Приказ от 24.08.20233 г. № 14-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Квалификация выпускника - Бухгалтер

Форма обучения - очная

Казань

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптационная физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее–ФГОС СПО) по специальности **38.02.01. Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 05.02.2018 №69 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 №50137).

Организация-разработчик: ЧПОУ «Открытый колледж бизнеса и информатики»

Разработчики:

Лихацкая М.Л. – зав. ПЦК учётно-экономических дисциплин

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии учётно-экономических дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптационная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура / Адаптационная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Распознавать задачу и/или проблему; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия и реализовывать его; определить необходимые ресурсы.	Актуальный профессиональный и социальный контекст, основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и социальном контексте; особенности денежного обращения (формы расчетов), понятие и сущность финансов, особенности взаимодействия и функционирования хозяйствующих субъектов, финансовые ресурсы хозяйствующих субъектов – структура и состав.
ОК02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации.
ОК03 Планировать и	Определять актуальность нормативно-правовой	Содержание актуальной нормативно-правовой

реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.	документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Значимость коллективных решений, работать в группе для решения ситуационных заданий.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Перечень личностных результатов реализации программы воспитания:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой

	безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 13	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности
ЛР 14	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР 15	Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
в том числе:	
<i>Учебные занятия</i>	174
- теоретическое обучение	2
- практические занятия	172
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

В том числе по курсам:

2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	102
в том числе:	
<i>Учебные занятия</i>	102
- теоретическое обучение	2
- практические занятия	100
Промежуточная аттестация в форме зачета	

3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в том числе:	
<i>Учебные занятия</i>	72
- теоретическое обучение	-
- практические занятия	72
Промежуточная аттестация в формедифференцированного зачета	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура /Адаптационная физическая культура

2 КУРС:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 1)		32	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	12	
	1. Физическая культура и основы здорового образа жизни	2	
	В том числе практических занятий	10	
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	2. Техника бега на дистанцию 30м, контрольный норматив	2	
	3. Техника бега на дистанцию 60м, контрольный норматив	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	4. Техника прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	1. Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив	2	
	2. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени	2	
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Содержание учебного материала	14	
Тема 2.1. Баскетбол	В том числе практических занятий	14	
	1. Специальные упражнения бегуна и метателя	2	
	2. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	3. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега способом «согнув ноги»	2	
	4. Выполнение контрольного норматива : прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время	2	
	6. Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров – юноши	2	
	7. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
Раздел 2. Спортивные игры		26	
Содержание учебного материала		12	
В том числе практических занятий		12	

	1. Стойка баскетболиста, остановка, изменение направления движения, повороты 2. Техника выполнения ловли и ведения мяча- два шага- бросок мяча в корзину одной рукой 3. Ловля мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием 4. Технике выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) 5. Техника защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты 6. Игра по правилам	2 2 2 2 2 2	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	14	
	В том числе практических занятий	14	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками	2	
	2. Передача и приём мяча двумя руками сверху	2	
	3. Передача и приём мяча двумя руками снизу	2	
	4. Технические приемы в волейболе: выполнении многократных передач мяча над собой	2	
	5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	
6. Правила игры. Техника безопасности игры. 7. Игра по упрощенным правилам	2 2		
Раздел 3. Гимнастика		16	
Тема 3.1. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Развивающие упражнения для гимнастики.	2	
	2. Техника выполнения кувырков и стоек	2	
	3. Упражнения на совершенствование памяти, внимания, мышление	2	
4. Сдача нормативов ГТО	2		
Тема 3.2. Основы атлетической гимнастики	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки)	2	
	2. Упражнения на развитие силовых качеств, выносливость, координацию, гибкость, равновесие	2	
Тема 3.3. Снаряды	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	

	1. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки) 2. Упражнения на перекладине из вися стоя, толчком одной махом другой, подъем с переворотом	2 2	
Раздел 4. Коньки		8	
Тема 4.1. Катание на коньках	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком 2. Произвольные катания	2 2	
Тема 4.2. Бег на коньках	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Групповой бег с старта, отрезки: 50-60 м до 200-300 2. Преследование команды. Игровые ситуации	2 2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		8	
Тема 5.1. Катание на лыжах	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Переход одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	2. Переход схода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни	2	
	3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
4. Прохождение дистанции 5-10 км	2		
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)		12	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Техника низкого старта 30 м, 60 м, 100 м 2. Техника высокого старта 30 м, 60 м, 100 м 3. Сдача нормативов ГТО	2 2 2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл) 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2 2	
Тема 1.3. Бег на средние	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	

дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	1. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки	2	
Консультация		-	
Промежуточная аттестация в форме зачета		-	
Всего:		102	

3 КУРС:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 1)		12	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции 2. Техника выполнения прыжка в длину с места	2 2	
Тема 1.2. Метание гранат. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Техника разминки метателя. Техника выполнения метания гранаты с места и с разбега 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2 2	
	3. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 4. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2 2	
Раздел 2. Спортивные игры		32	
Тема 2.1. Футбол	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам	2	

	2. Техника выполнения пенальти. 3. Закрепление техник игры в футбол 4. Игра в футбол по правилам	2 2 2	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол 2. Техника отбора мяча у соперника. Игра на одно кольцо 3. Техника выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра в баскетбол. Контроль	2 2 2	
Тема 2.3. Волейбол	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	
	1. Правила игры. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Обучение стойки игрока	2	
	2. Техника подачи мяча сверху и снизу	2	
	3. Двухсторонняя игра волейбол	2	
	4. Игра в парах. Двухсторонняя игра волейбол	2	
	5. Игра в волейбол по правилам	2	
Тема 2.4. Теннис	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Техника игры, основные правила, исходное положение теннисиста	2	
	2. Тактика обращения с ракеткой.	2	
	3. Техника подачи мяча. Вращение мяча	2	
	4. Игра по правилам	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика		8	
Тема 3.1. Комплексы обще- развивающей, производственной и лечебной гимнастики	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики	2	
	2. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики	2	
	3. Комплекс упражнений на осанку	2	
	4. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением)	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1. Катание на лыжах	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	

	1. Техника выполнения попеременных классических ходов на лыжах	2	
	2. Техника выполнения одновременных классических ходов на лыжах	2	
	3. Техника выполнения спусков и подъемов на лыжах	2	
	4. Техника выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника	2	
	5. Прохождение дистанции на лыжах 2 км девушки, 3 км юноши	2	
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)		10	
Тема 1.1. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	3. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	4. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	5. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
Консультация		-	
Промежуточная аттестация в форме зачета		-	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная Физическая культура

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, тренажерном зале, открытом стадионе широкого профиля на площадке с возможностями адаптивного обустройства.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, в которых реализуется учебной дисциплина «Адаптивная физическая культура», оснащены со-ответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры

для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири и 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса щитов аистойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола

ракетки для

бадминтона,

тренажеры и

др. Открытый стадион

широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, указатель дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш»,

«Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

- тренажерный зал;

индивидуальные коврики, скакалки, мячи, теннисные ракетки, лыжная база с лыжами и хранилищем;

- открытые спортивные площадки для занятий:

баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний. Оборудование и технологическое оснащение спортивного зала: наличие

достаточного свободного пространства, спортивное оборудование: гимнастические стенки, скамейки, маты, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, лыжи, лыжные ботинки, палки, волейбольные и баскетбольные мячи, маты, индивидуальные коврики, скакалки, мячи, теннисные ракетки, ракетки для бадминтона, тренажеры. Открытый стадион широкого профиля. Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся инвалидов и обучающихся с особыми возможностями здоровья: дополнительные места для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. Место для переодевания в спортивную форму, душ. Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет. аудио, видео, музыкальный центр программы «Специальные возможности»

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по зрению** мы предлагаем: обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома (в форме электронного документа; в форме аудиофайла).

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по слуху**: - дублирование звуковой справочной информации с учетом размеров помещения; обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома. Обучению лиц с нарушениями слуха предполагается использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для студентов, **имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата** об указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Дублирование справочной информации в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 30 человек;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	2
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	10
Мяч баскетбольный	10
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	2
Сетка волейбольная	1
Теннисный стол	1
Скакалки	10
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	6
Шиты баскетбольные	2
Гимнастическая стенка	4

3.2. Информационное обеспечение обучения Основные источники:

Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков, - 3 изд., стер. - М: КНОРУС, 2018, - 214 с.

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru> - Раздел

«Электронные

учебники» <http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

3.3 Условия реализации программы дисциплины ОП 04. Основы бухгалтерского учета для лиц ОВЗ

Уделяется особое внимание индивидуальной работе преподавателя с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Под индивидуальной работой подразумевается взаимодействие с преподавателем - проведение индивидуальных консультаций, т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрены печатные и электронные образовательные ресурсы (учебники, пособия, материалы для самостоятельной работы) в различных формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: лиц нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

лиц с соматическими заболеваниями:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

3.3. Учебно-

методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплексы упражнений для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
2. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
3. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
4. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
6. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
7. Правила судейства спортивных игр.
8. Участие во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3.4. Специфика организации обучения

валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучающегося и его физическую подготовленность.

Процесс обучения по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Адаптивная физическая культура осуществляется в соответствии с медицинскими показаниями

студентов, что предполагает деление на группы: специальная, подготовительная, основная. Студенты со специальной группой сдают нормативы без учета времени и результатов, выполняют те контрольные задания, которые им доступны по состоянию здоровья. Студенты подготовительной группы изучают данную дисциплину теоретически и представляют реферативную работу (Приложение 1), так как им не рекомендуются практические занятия. Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-

конкурсы, уроки-соревнования. Нормы ГТО (Приложение 2)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Адаптивная физическая культура осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья – специальная группа) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций (Приложение 1); тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся умеет:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка уровня выполнения практических заданий, внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Сдача контрольных нормативов.
Обучающийся знает:	
- основы физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов. Выполнение практических заданий.

По окончании изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Адаптивная физическая культура предусмотрена промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачета. С целью организации промежуточной аттестации разрабатывается комплекс оценочных средств.

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ОК1 Выбирать способ решения задачи профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР10, ЛР13, ЛР14, ЛР15, ЛР22, ЛР23, ЛР25, ЛР26, ЛР27, ЛР30	Выбор оптимальных способов решения профессиональных задач применительно к различным контекстам.	Оценка эффективности и качества выполнения задач

<p>ОК2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности ЛР 2, ЛР4, ЛР9, ЛР10, ЛР13, ЛР14, ЛР15, ЛР22, ЛР23, ЛР25, ЛР26, ЛР27, ЛР30</p>	<p>Эффективный поиск необходимой информации, использование различных источников получения информации, включая интернет-ресурсы.</p>	<p>Оценка эффективности и качества выполнения задач</p>
<p>ОК3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР10, ЛР13, ЛР14, ЛР15, ЛР22, ЛР23, ЛР25, ЛР26,</p>	<p>Умение постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач; Своевременность сдачи практических заданий, отчетов по практике; Рациональность распределения времени при выполнении практических работ с соблюдением норм и правил трудового распорядка.</p>	<p>Осуществление самообразования, использование современной научной и профессиональной терминологии, участие в профессиональных</p>

ЛР27,ЛР30		олимпиадах, конкурсах, выставках, научных конференциях, оценка способности ходить альтернативные варианты решения нестандартных задач, принятие ответственности за их выполнение
ОК 4 Работа в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР10, ЛР13, ЛР14, ЛР15, ЛР22, ЛР23, ЛР25, ЛР26, ЛР27, ЛР30	Взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами, самоанализ и коррекция результатов собственной работы.	Экспертное наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих выводов в ходе обучения
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР10, ЛР13, ЛР14, ЛР15, ЛР22, ЛР23, ЛР25, ЛР26, ЛР27, ЛР30	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Участие в спортивных массовых мероприятиях проводимых образовательными организациями городского и муниципального уровнями органами, общественными некоммерческими организациями занятия в спортивных объединениях их секциях, выездные спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни.

Приложение 1

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная Физическая культура**

1.	Летние Олимпийские игры, Олимпийское движение и его значение (участие Российских спортсменов).
2.	Организм человека и факторы окружающей среды. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека.
3.	Медицинская помощь при травмах.
4.	Физкультура и здоровый образ жизни, роль труда, физкультуры и спорта в жизнедеятельности студента.
5.	Правила соревнований по баскетболу.
6.	Зимние Олимпийские игры, виды спорта, разыгрываемые на Олимпиаде (выступления Российских спортсменов).
7.	История возникновения лыжного спорта, виды передвижения на лыжах, техники ходов (виды спорта, относящиеся к лыжным видам).
8.	Физические упражнения, влияющие на формирование фигуры человека, роль диеты при занятии физкультурой.

9.	Физкультурно-спортивная деятельность как использование укрепления здоровья, физиологические изменения при занятии физкультурой и спортом.
10.	Правила соревнований по волейболу.

11.	Античные Олимпийские игры. Символика Олимпийских игр.
12.	Плавание, виды плавания, роль воды на организм человека.
13.	Влияние физических упражнений на систему организма человека. Массаж, самомассаж, восстановительные процессы (народные средства) для укрепления здоровья.
14.	Физическая культура (пассивный, активный метод, рабочая поза). Физическое воспитание в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.
15.	Правила соревнований по лёгкой атлетике по видам спорта.
16.	Первые соревнования Олимпийских игр. Основные спортивные дисциплины. Основоположник олимпийского движения.
17.	Закаливание, его значение, основные требования.
18.	Лыжный спорт, его разновидности, достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх.
19.	Лечебная, физкультурная, производственная гимнастика. Дыхательная система в процессе занятий физическим и упражнениями.
20.	Правила соревнований по лыжным видам спорта.
21.	Олимпийские игры.

Приложение 2

ступень-Нормы ГТО для школьников 16-17 лет



-
бронзо
вызна
чок

- серебряный значок - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет				
		Юноши			Девушки	
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бегна 100м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6
2.	Бегна 2км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20
	илина 3км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13		
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35		
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30
6.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9
Испытания (тесты) по выбору						
7.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	27	32	38	-	-

	иливесом500г(м)	-	-	-	13	17
8.	Бегналыжахна3км(мин.,сек.)	-	-	-	19.15	18.45
	илина5км(мин.,сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-
	иликроссна3кмпопересеченнойместности*	-	-	-	Безучетавремени	
	иликроссна5кмпопересеченнойместности*	Безучетавремени			-	-
9.	Плаваниена50м(мин.,сек.)	Без учета		0.41	Без учета	
10.	Стрельбаизпневматическойвинтовкиизположениясидяилистоясопоройлоктейостолиистойку,дистанция-10м(очки)	15	20	25	15	20
	илиизэлектронногооружияизположениясидяилистоясопоройлоктейостолиистойку,дистанция-10м(очки)	18	25	30	18	25
11.	Туристическийпоходспроверкойтуристическихнавыков	Всоответствиисвозрастнымитребованиями				
Кол-вовидовиспытанийвидов(тестов)ввозрастнойгруппе		11	11	11	11	11
Кол-во испытаний(тестов), которые необходимо выполнитьдляполучениязнакаотличияКомплекса**		6	7	8	6	7
*Длябесснежныхрайоновстраны						
**ПривыполненииинормативовдляполучениязнаковотличияКомплексаобязательныиспытания(тесты)насилу,быстроту,гибкостьивыносливость.						

НормыГТОдлямужчин18-29лет



- бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Возраст(лет)				
		18-24			25-29	
1.	Бегна100м(сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6
2.	Бегна3км(мин.,сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50
3.	Прыжоквдлинусразбега(см)	380	390	430	-	-
	илипрыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами(см)	215	230	240	225	230
4.	Подтягиваниеизвисанавысокойперекладине(кол-вораз)	9	10	13	9	10
	илирывокгири(кол-вораз)	20	30	40	20	30
5.	Наклонвпередизположениястояспрямыминогаминагимнастическойскамье(см)	+6	+7	+13	+5	+6
Испытания(тесты)повыбору						
6.	Метание спортивногоснарядавесом700г(м)	33	35	37	33	35
7.	Бегналыжахна5км(мин.,сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00
	иликроссна5кмпопересеченнойместности*	Безучетавремени				
8.	Плаваниена50м(мин.,сек.)	Без учета		0.42	Без учета	
9.	Стрельбаизпневматическойвинтовкиизположениясидяилистоясопоройлокте йостилистойку, дистанция-10м(очки)	15	20	25	15	20

	или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями				
	Кол-во видов испытаний (видов (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7
*Для беснежных районов страны						
**При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

Нормы ГТО для женщин 18-29 лет



- бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Возраст(лет)				
		18-24			25-29	
1.	Бегна100м(сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5
2.	Бегна2км(мин.,сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30
3.	Прыжоквдлинусразбега(см)	270	290	320	-	-
	илипрыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами(см)	170	180	195	165	175
4.	Подтягиваниеизвисалежананизкойперекладине(кол-вораз)	10	15	20	10	15
	или сгибаниеиразгибаниеруквпорележананополу(кол-вораз)	10	12	14	10	12
5.	Подниманиетуловищаизположениялежанаспине(кол-вораза1мин.)	34	40	47	30	35
6.	Наклонвпередизположениястояспрямыминогаминагимнастическойскамье(с м)	+8	+11	+16	+7	+9
Испытания(тесты)повыбору						
7.	Метание спортивногоснарядавесом500г(м)	14	17	21	13	16
8.	Бегналыжахна3км(мин.,сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00
	илина5км(мин.,сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00

		Без учета времени				
		Без учета		1.10	Без учета	
9.	Плавания на 50 м (мин., сек.)					
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями				
Кол-во видов испытаний (видов (тестов)) в возрастной группе		11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7

*Для беснежных районов страны

**Привыкновению нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.